《瑜伽经》----冥想禅定之经典

[古印度]Patanjali

《瑜伽经》作于公元前二世纪，是印度古瑜伽之集大成者，在印度瑜伽发展的历史上占据重要地位，成为古典瑜伽的标志。

《瑜伽经》由梵文写成，在翻译上非常困难。现存的英译本有数十种之多，但译法各有不同，有时分句也不一样。这篇译文只是根据四个英译本互相参照译成，只宜作粗略的参考，不能算作确定的版本（译者不详）。

第一章 静坐冥想

1.1 现在，我们要解释甚么是瑜伽。
1.2 瑜伽是学会控制意识的转变。
1.3 这样，知觉者便能还其本来面目。
1.4 否则，我们便会认同于那些转变。
1.5 那些转变有五种，痛苦的与不痛苦的：
1.6 知识、谬误、幻想、睡眠和记忆。
1.7 知觉、推论与亲证都是知识。
1.8 错误的知识是谬误，不由实相而来。
1.9 字面的知识但没有对象便是幻想。
1.10 觉醒的失去便产生睡眠。
1.11 那些经验过的事物还残存的便是记忆。
1.12 通过锻炼和不执着于物，便能控制以上种种。
1.13 坚持不懈便是锻炼。
1.14 经过一段长时间，便能打下牢固的基础。
1.15 不执着便是对所见所听之物，毫无欲望。
1.16 由于知道了自己的真我，对世上种种都无欲无求，这便是最高的。
1.17 最高的冥想是由真我与宇宙联合而产生真理、明辨、喜乐的知觉。
1.18 另一种冥想是由舍弃世俗和持久的锻炼达成，可以消解那些旧的习性。
1.19 那些无分别的存有，没有了身体，完全溶入最高的自然。
1.20 其它人则要经过信心、发奋、记忆、静虑、智能等阶段。
1.21 有些人意愿很强，很快便可进入冥想。
1.22 由温和到强烈的锻炼，效果最好。
1.23 此亦可由对神的顺服达到。
1.24 神的灵，不受任何性质或行动所影响。
1.25 祂是所有知识的来源。
1.26 祂是古人，以至于今人的导师。

1.27 祂的象征便是那神圣的声音(AUM)。
1.28 此声应常念诵，便可达到成功。
1.29 由它可达至宇宙的意识，并使一切毫无障碍。
1.30 疾病、怠惰、犹豫、疲弱、物欲、谬见、精神不集中、注意力不稳定，这些都是令意识分散的障碍。
1.31 此外还有忧虑、紧张、呼吸不匀等。
1.32 练习瑜伽可克服这一切。
1.33 心境的平静来自友谊、仁爱、喜乐和平等心。要平等对待快乐的与受苦的，值得的和不值得的，便能使意识纯洁。
1.34 控制呼吸也能克服这一切。
1.35 精微的知觉产生最高的意识转变，使心灵平静。
1.36 这是由于那超越的、内在的光。
1.37 亦由于意识控制了欲望。
1.38 亦由于对梦境和睡眠的知识。
1.39 亦由于静坐冥想的锻炼。
1.40 那联合由小至原子大至无限都能主宰。
1.41 真正的知见是知觉者、知觉的能力与被知觉者三者完全通透。
1.42 知觉者能像通过无疵的宝石来直观对象。
1.43 真确的知识是能直观对象。
1.44 同时思维有所转化，净化了记忆，使对象能在无思维的状态下呈现。
1.45 精微的对象在无分别的情况下呈现。
1.46 以上的叫有种子的冥想。
1.47 但如果达到无分别心的冥想，真我便呈现。
1.48 智能便与真理合一。
1.49 此与言辞的推理截然不同。
1.50 这种由静坐冥想而生的状态会超越以前的思想习性。
1.51 这种控制一旦达成，便达到无种子的冥想。

第二章 实践锻炼

2.1 瑜伽是对身体加以自律，学习经典，和对神的顺服。
2.2 目的是促进冥想，除去障碍的根源。
2.3 无知、我执、迷恋、厌弃、贪求，是生命的五种障碍。
2.4 无知是其余几项的温床，无论是沉睡的、轻微的、可构成障碍的还是激烈的。
2.5 无知将那些不是永恒的、不纯洁的、痛苦的、不属真我的，认同为永恒的、纯洁的、愉快的、属于真我的。
2.6 我执是知觉者将自己认同于知觉的能力。
2.7 迷恋是对欲望的追逐。
2.8 厌弃是住在痛苦之中。
2.9 贪求在那些有学识的人之中仍然存在，是会自己助长的。
2.10 这些障碍还在精微阶段时，可以做相反的事情来消除。
2.11 如果成形以后，可以静坐冥想来消除。

2.12 那些障碍由过去的业行而来，在可见及不可见的界域发生作用。
2.13 一旦生根，便影响生命的状况、生命的长短和种种经验。
2.14 由于行善与行恶的不同，分别产生乐果与苦果。
2.15 对于有智能的人来说，甚么都是苦的。因为一切都在改变，事物变成它们相反的状态。
2.16 还未来到的痛苦是可以避免的。
2.17 痛苦的因由是知觉者认同于被知觉者。
2.18 此世界有各样事物和知觉，是要让我们解脱于这个宇宙。
2.19 自然有四种特性：特定的、非特定的、有分别的、无分别的。
2.20 知觉者只是知觉本身，虽然纯洁，还是通过思维来看事物，而自我使他认同于这个思维。
2.21 这种知见的性质是为了知觉者的好处。
2.22 虽然对觉醒的人来说，这些都会毁去，但对其他人来说，仍然存在。
2.23 知觉者与被知觉者遇合，便产生这个世界。
2.24 无明是它的原因。
2.25 如果没有无明，没有知觉者与被知觉者遇合，知觉者便得到自由。
2.26 消灭无明有赖不断的明辨。
2.27 智能有七个阶段，随着知识增长，一个接着一个展现。
2.28 通过瑜伽的锻炼，那些杂染便会被知识之光去除，生出明辨的智能。
2.29 持戒、精进、调身、调息、摄心、凝神、入定、三摩地，是瑜伽的八支。
2.30 非暴力、不说谎、不偷盗、不纵欲、不贪图。
2.31 无论何时、何地、在甚么情况，属于甚么阶级，这都是不可打破的誓言。
2.32 内外洁净、满足、对身体及感官的控制，学习经典、对神顺服，都是精进。
2.33 如果有反对瑜伽的思想，要用相反的去对抗。
2.34 毁灭的本能是有害的思想。无论是自己去做，去引生，或去认同。如果由贪婪、怒气、迷惑成为动机，无论是温和、中度还是猛烈，都会带来无穷的苦难和无明，因此要发展出相反的。
2.35 只要确定非暴力，敌意便会消除。
2.36 不说谎，便能得享工作的果报。
2.37 不偷盗，便能得享财富。
2.38 不纵欲，便能得享灵性上的强健。
2.39 不贪图，便能得到生命的知识。
2.40 洁净为身体带来保护，不会因与他人接触而被感染。
2.41 精神上的洁净，产生觉醒和对感官的控制。
2.42 满足产生最大的快乐。
2.43 身体以及感官的完美，因持戒而消灭那些不洁而来。
2.44 由不断的学习达至与上天合一。
2.45 三摩地是由注意力与神合一而产生。
2.46 姿势必须稳固舒适。
2.47 控制不安，对无限作冥想，便能做到。
2.48 这样，便不会受二元性骚扰。
2.49 掌握了姿势以后，便要控制呼吸。
2.50 控制吸气和呼气便是调息。在外、在内，以至于静止不动，都因应时间、地点和数目而调节，呼吸又细又长。
2.51 第四样是呼吸既不在外，也不在内。

2.52 于是对光之遮蔽便除去。
2.53 这样精神便适合作冥想。
2.54 如果精神脱离了知觉，而知觉亦不与感官混合起来，注意力便与自己合一。
2.55 于是达至对感官的最高控制。

第三章 禅定力量

3.1 凝神是将意识放在一物之上。
3.2 入定是周流不断的知觉。
3.3 三摩地是只有冥想的对象存在，对自身的知觉消失。
3.4 此三者形成静坐冥想。
3.5 由掌握静坐冥想，便得到智能的光。
3.6 这种掌握是通过不同的阶段。
3.7 此三者比以前讨论的更为内在。
3.8 但就算是此三者也是外在于无种子的境界。
3.9 那种控制的状态是心灵联系上控制的活动，使那些习性消减下来。
3.10 这流通因不断练习而稳定下来 。
3.11 当心灵放在一物之上，对其他的兴趣便减退，便能达到入定。
3.12 在此境界，过去和将起的心象成为一样。
3.13 由此感官上的变化，便超越了事物的原理、性质各方面。
3.14 事物的性质是过去、现在、将来三个原理。
3.15 进化是由这三个原理不断的转化造成。
3.16 对这三种转化作冥想，便可得到过去和未来的知识。
3.17 平凡字句与意义的知识是混乱的。通过静坐冥想，便能得知一切生物声音的知识。
3.18 对过去的习性作冥想，便能得知过去生命的知识。
3.19 对他人的身体作冥想，便可知道他人的思想。
3.20 不是知道思想的内容，而是它的内在状态。
3.21 对身体的形状作冥想，对形相的知觉便被阻闭，对眼睛的显现便被分离，那个瑜伽士的身体便不被看见。
3.22 行为的后果有快有慢，从内在的控制得知死亡的时间。
3.23 对不同的气力，例如大象的气力作冥想，便产生大象的气力。
3.24 对内在的光作冥想，便得到精微幽隐和远处的知识。
3.25 对太阳作冥想，便得到世界的知识。
3.26 对月亮作冥想，便得到星球的知识。
3.27 对星空作冥想，便得到星空运动的知识。
3.28 对脐轮作冥想，便得到身体运作的知识。
3.29 对喉咙作冥想，便能中止饥渴。
3.30 对胸膛中的管道作冥想，便能使身体稳定。
3.31 对头上的光作冥想，便能拥有超觉的视力。
3.32 由于直觉的力量，产生所有知识。
3.33 对心脏作冥想，便能得到有关意识的知识。
3.34 喜乐是从灵魂与智能的无分别而来。通过对真我的冥想，便会得到真我的知识。

3.35 由此便达到超觉的听力、视力、味觉和嗅觉。
3.36 这些力量都是三摩地的障碍。
3.37 当知道了注意力受束缚的原因，瑜伽士的意识可以进入另一个人的身体之中。
3.38 控制了这个灵力，瑜伽士便能在水上行走，不受荆棘的伤害。他能克服死亡。
3.39 通过对生命能量的控制，身体发出光明。
3.40 对以太及听觉作冥想，便能听见上天的声音。
3.41 对以太及身体的关系作冥想，瑜伽士的身体便能变得很轻，能够在空中飞行。
3.42 对心灵作冥想，便能离开身体，那时无明便会去除。
3.43 对物质的精微和物理形状、状态及功能等作冥想，便能控制物质。
3.44 由此可使身体变得极小、极大，以及不可被损。
3.45 这个身体变得美丽、有力及强壮。
3.46 通过对器官生命力和它们性质和功能的冥想，便能控制这些感官。
3.47 这样身体便能像思想般飞快移动，控制超觉的感官，控制自然的元素。
3.48 通过对真我以及生命能量之间关系的冥想，便能做到无所不能，无所不知。
3.49 以无欲无求来毁灭束缚的种子，便能免除一切束缚，达到自在。
3.50 瑜伽士不要因这些灵力而骄傲起来，因为这样便会使他产生障碍及下堕。
3.51 对时间的运动，之前及之后作冥想，可以得到明辨的知识。
3.52 这种冥想可以分辨两样极相似的事情，就算它们的特性和地位都一样。
3.53 那直觉的知识能知道所有事物和它的性质。
3.54 当真我变得与生命能量同样纯洁，便达到完美与自在。

第四章 解脱自在

4.1 超自然力量可由前生而得、通过药物而获得、通过念诵咒文，以及通过静坐冥想而获得。
4.2 生命由低级到高级转化，是由于自然的创造力。
4.3 行为无论好坏都不直接引起蜕变，只是除去对自然力的障碍，就好象农夫在田里除去石头，才能犁沟灌溉一样。
4.4 意识可由真我的力量产生。
4.5 那个原初的意识，仍控制着那些被创造的意识。
4.6 只有那些达到三摩地的意识才能免于欲望，成为最高的。
4.7 瑜伽士的行为，不是黑的，也不是白的。但对其他人来说是以下三者：黑的、白的和二者之混合。
4.8 由此三者，表现出与之相应的果报。
4.9 即使有时间、空间、物种的阻隔，由于记忆和习性，那些果报都能持续。
4.10 对喜乐的追求是永恒的，而欲望和习性则没有开始。
4.11 它是由因、果、支持与对象造成，没有这些，它便不存在。
4.12 过去与将来，各依它们的形式和原理而存在。
4.13 它们或潜藏，或显明，各按其特性。
4.14 所有事物都是合一的，因为这是整体的进化。
4.15 对象相同，但如果意识不一样，看出来便不一样。
4.16 事物之可知或不可知，取决于是否能被心灵认知。
4.17 事物之可知或不可知，取决于心灵被调整至的状态。

4.18 意识的调整永为知觉者所知，因永恒的灵是不变的。
4.19 那些心灵不能照亮自己，因为他们是作为对象而被认知。
4.20 知觉者与对象不能同时被知觉。
4.21 意识由另一意识所知，便造成无穷后退，引致思想上的混乱。
4.22 当心灵变成更高形式的灵体，便能知觉更高的意识。
4.23 在一切知觉中，知觉均被被知觉者着色。
4.24 心灵受欲望调节，是为了最高者工作，这是因为它的混合性质。
4.25 对于那些有分辨力的知觉者来说，他们的真我与思维分离。
4.26 得到分辨的意识，便能达到自由。
4.27 有些时候思维从过去的习惯而来。
4.28 上文说过，去除这些习性便是去除障碍。
4.29 那些达到完全的分辨，完全舍弃了各种欲望的状态，叫做三摩地。
4.30 到此所有痛苦消除，能排除各种因果的障碍，获得自在。
4.31 知识免除所有遮蔽，变成无限，感官的作用也变得很小。
4.32 完成了它们的目标，三态之进化便停止。
4.33 不断进化的到了最后，成为一种明显的转化。
4.34 当三态完成了它们的目的，便达到自在的境界，得知自身的所有知识。这便是绝对的自由。